

Pengaruh Senam Irama Terhadap Gejala Depresi pada Anak Sekolah Dasar

Desi, Dary, Kris Mei Nita Sari

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Satya Wacana

Email: desi@staff.uksw.edu

Abstrak

Kejadian depresi dapat ditemukan di beragam usia mulai dari anak-anak hingga lansia. Kasus depresi pada anak kurang menjadi perhatian karena kebanyakan orang belum terlalu bisa mengenali gejala depresi pada anak dan dampak jangka panjang akibat depresi. Depresi dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan senam irama. Ketika melakukan senam irama tubuh akan memproduksi hormon *endorphin*, *serotonin* dan *norephinephreine* yang bermanfaat untuk menurunkan depresi pada anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gejala depresi dan efektifitas perlakuan senam terhadap penurunan gejala depresi pada siswa SD Negeri 01 Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Desain penelitian menggunakan eksperimen *Pre Test – Post Test*. Teknik analisa data diolah dengan menggunakan Uji-t, dengan taraf signifikasi 0,05. Responden penelitian ditentukan menggunakan *Total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Glasgow Depression Scale* yang digunakan untuk mengetahui gejala depresi yang dialami seorang anak. Berdasarkan hasil penelitian, gejala depresi teridentifikasi pada anak Sekolah Dasar khususnya di Sekolah Dasar Negeri 01 Salatiga. Senam irama terbukti dapat menurunkan gejala depresi pada anak Sekolah Dasar baik pada siswa laki-laki maupun perempuan pada setiap perlakuan dan sudah dibuktikan dengan uji T mendapatkan nilai signifikasi rata-rata 0,000 ($\alpha < 0,050$), maka dapat disimpulkan bahwa senam irama dapat berpengaruh terhadap gejala depresi pada anak sekolah dasar.

Kata kunci : Depresi, Siswa SD, Senam

Abstract
The Effect of Rhythmic Gymnastics on Depression Symptoms in Elementary School Children

he incident depression can be found at various age ranging from children to the elderly. Cases depression in the children do not concern that most people not too would recognize of depressive symptoms for children and the impact of long-term due to depression. Depression preventable in various ways, one of them by gymnastics rhythm. When children do gymnastics rhythm the body will produce hormone endorphin, serotonin and norephinephreine that are useful to reduce depression in children. The purpose this study is to identify symptoms of depression and effectiveness gymnastic treatment to decrease depression symptoms in students SD Negeri 01 Salatiga. The research is quantitative research by approach experimental. Design the research uses experiment pre test-post test. Analysis technique the data were processed using t-Test, with a 0.05 level of significance. Respondents research specified using total of sampling. Data collection techniques using a questionnaire measuring the Glasgow Depression Scale used to determine the level of severity of symptoms of depression. Based on the results of the study, it can be concluded that the symptoms of depression were identified in elementary school children, especially in the Public Elementary School 01 Salatiga. Rhythmic gymnastics has been shown to reduce symptoms of depression in elementary school children in both male and female students in each treatment and has been proven by the T test to obtain an average significance value of 0.000 ($\alpha < 0.050$). It can be argued that gymnastics rhythm can influence the symptoms depression in the primary school.

Keywords: depression, elementary school children, gymnastics.